CONSEJOS PARA EL EMBARAZO

PRIMEROS 5 CALIFORNIA

UN EMBARAZO SANO

Siga estos pasos para darle a su bebé un comienzo sano

USTED PUEDE hacer una gran diferencia en como su bebé se desarrolla al cuidarse a si misma.

RECIBA atención médica en cuanto sospeche que está embarazada.

- Visite su clínica de salud o médico en cuanto sospeche que está embarazada.
- Reciba una examinación por lo menos una vez al mes o más seguido si su clínica o médico se lo indica.

CONSUMA comidas sanas.

HAGA EJERCICIO todos los días.

BEBA MUCHA agua todos los días.

TOME VITAMINAS prenatales que incluyan ácido fólico. Esto le ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

DESCANSE lo mas que pueda cada día.

VISITE AL DENTISTA durante su embarazo. Asegúrese de que sus dientes y boca se mantengan sanos.

¿SUFRE DE NÁUSEAS? Coma porciones pequeñas y sanas durante el día.

REDUZCA el estrés en su vida.

NO TOME alcohol, fume o tome drogas.

PLANEE EN amamantar a su bebé.

DONDE puede encontrar ayuda

¿Desea saber más acerca de cuidado prenatal gratuito o a bajo costo?
Comuníquese con el programa AIM: (800) 433-2611
Llame a BabyCal: (800) 222-9999 o (800) BABY-999

¿Desea más información acerca de cómo comer comidas sanas durante su embarazo y acerca de cómo amamantar a su bebé?
Comuníquese con el programa Women, Infants and Children (Mujeres, Bebés y Niños – WIC): (888) 942-9675

¿Desea más información acerca de cómo amamantar a su bebé?
Comuníquese con La Leche League al: (800) 525-3243

¿Desea dejar de fumar?
Llame a California Smoker's Helpline (Línea de Ayuda para los Fumadores de California) al: (800) 662-8887 o al (800) NO BUTTS

¿Necesita encontrar un dentista?
Llame a California Dental Association (Asociación Dental de California): (800) 232-7645 o (800) CDA-SMILE

Llame a Denti-Cal Hotline (Línea de Información Denti-Cal): (800) 322-6384

CONSEJOS PARA EL EMBARAZO

©2003 First 5 California